



DELAVNICA: Izdelava domače zobne paste

Material

- kokosovo olje oz. Maslo
- soda bikarbona (natrijev hidrogenkarbonat)
- prah ali list stevije
- eterično olje po občutku
- steklena posodica z pokrovom za shranjevanje

Navodila za izdelavo

Za pripravo zobne paste zmešajte količinsko polovico kokosovega olja in polovico sode bikarbone. Dodajte po občutku stevijo in par kapljic izbranega eteričnega olja. Ko jo zmešate, jo lahko brez bojazni, da bi se pokvarila, hranite na sobni temperaturi v steklenem kozarčku z pokrovom. Sestavine v zobni pasti imajo namreč močan protimikroben učinek, kar zobno pasto varuje pred pokvarljivostjo. Če vas moti tekoče stanje zobne paste, jo lahko hranite tudi v hladilniku. Kokosovo olje je namreč na sobni temperaturi tekoče, če pa ga shladimo, se strdi.

Več

Kokosovo olje je ključna sestavina zobne paste. Njegovo naravno protivirusno, protibakterijsko in protiglivično delovanje je dobrodošla lastnost pri negi naših zob. Med čiščenjem zob bomo tako z njo uničili tudi škodljive mikrobe v ustih. Poleg tega bo redno ščetkanje z kokosom okrepilo naše dlesni in odpravilo pogost pojav bolečih, krvavečih dlesni. Kokosovo olje uničuje tudi bakterije, ki so odgovorne za gingivitis. V tem primeru poleg uporabe zobne paste z kokosom večkrat na prizadeto področje nanesite kokos. Če imate težave z glivičnim vnetjem v ustni votlini, imenovanim tudi soor, je kot že rečeno kokos odlično naravno sredstvo za odpravljanje teh težav. Poleg vsega tega pa naj bi bil učinkovit tudi pri zobni gnilobi.

Soda bikarbona je druga pomembna sestavina domače zobne paste. Uporablja se iz dveh razlogov. Ker je rahlo groba, ima odličen nežen efekt čiščenja zob, brez da poškoduje površino zoba. Ker pa je bazična, odlično nevtralizira kisline v naših ustih, ki se pogosto prisotne, ko so zobje vneti ali gnili. Soda poleg tega tudi nevtralizira slab zadah in poskrbi za svežino v ustih.

Stevija je rastlina, ki je izredno sladka po okusu, ne vsebuje pa sladkorja. Z dodatkom zmečkanih listov ali prahu stevije naredimo zobno pasto prijetno sladko, kar bo všeč tudi našim otrokom.

Eterična olja kot so poprova meta, evaliptus, pomaranča, limona, čajevec, sivka,... imajo poleg prijetnega osvežilnega okusa tudi številne protimikrobne lastnosti. Dodajamo jih lahko po občutku in potrebi.

Pripravila: Katja Polc

Vir: <http://www.avogel.si/aktualno/naravna-nega-zob-kako-izdelati-svojo-zobno-pasto.php>

Pridruži se nam v svetu brez odpadkov in z donacijo podpri naše delo: www.ebm.si. Hvala!

Društvo Ekologi brez meja, Grablovičeva 52, 1000 Ljubljana / info@ocistimo.si / 08 387 88 56 ali 040 255 433